

# A la mesa 151

Sábado 5 de noviembre de 200

Achinadito





# A la mesa # 151

Achinadito

Sábado 5  
de noviembre de 2005

PRESIDENTE Y  
DIRECTOR

Fernando Berguido

SUBDIRECTORES

Silvia Salcedo S.  
María Mercedes de Corró

EDITORIA

Juliana de Diego de Fábrega

NUTRICIÓN Y COCINA

María de los Angeles Fábrega

DISEÑO EDITORIAL

Anetha McLean

FOTOGRAFÍA

Nicolás Páez  
Geovani Hernández  
KOT

CORRECCIÓN

Departamento de Corrección

Color, Fotocomposición  
y Fotomecánica

PRODUCCIÓN

Rotativa e inserción

PUBLICIDAD

Departamento de Ventas

**La Prensa**

EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

**PUNTO DE ENCUENTRO**

Avenida 12 de Octubre  
y Calle C. Hato Pintado, Apartado  
8-4586 El Dorado, Panamá,  
Panamá.

Envíenos sus comentarios,  
preguntas y dudas  
a nuestro buzón electrónico:  
alamesa@prensa.com

http://www.prensa.com

## MENÚ DEL DÍA

PÁGINAS 4-6

- Corbina en salsa  
de jengibre
- Mostaza en salsa  
de ostras
- Fideos con cebollita
- Sopa de Wonton
- Pollo con vegetales

## PASO A PASO

PÁGINA 7

- Cocinando en un wok

## ENTÉRATE

PÁGINA 11

- Preparando la  
Navidad

## POR SU SALUD

PÁGINA 12

- Sopa de vegetales

## PÁGINA 13

- Escogiendo frutas y  
vegetales

## DE LA COCINA

DE SOFY

PÁGINA 14

- Tarta en canchitas  
de patacán

## EL INVITADO | PÁGINA 8-10

**La Novena:** Este rincón de comida vegetariana nace de un sueño largamente acariciado por Arturo Smith y sus socias Judith Burac y Haydee Turner



## DE LA EDITORA

De la cocina china podemos decir que suele ser muy saludable. Gran cantidad de vegetales aparecen siempre en escena, cocinados rapidito por lo que retienen su valor nutricional. El menú de hoy es muy sencillo por lo que pasarán poco tiempo en la cocina. El resultado final es una combinación deliciosa. Si no tiene algún ingrediente, pues sustituya por otro que tenga en algún rincón de su nevera. Cuando prepare los platos con vegetales recuerde que para una cocción uniforme es necesario que los trozos de un mismo vegetal sean del mismo tamaño, es decir, toda la zanahoria debe cortarse del mismo tamaño, de lo contrario terminará con piezas crudas y otras muy cocidas. El wok es el instrumento ideal para saltar vegetales pero una sartén amplia cumple el mismo propósito.

## DE LA COCINA AL LECTOR

En el suplemento A La Mesa #147, página #10, hay un ingrediente que es "hierbas de provincia" y me gustaría saber cuáles son esas hierbas. Muchas gracias por su atención. Priscilla

• Es el nombre que se le da a una combinación de hierbas secas que se utiliza mucho en la cocina del Sur de Francia, específicamente de la región de Provenza. La mezcla típica contiene mejorana, tomillo, ajedrea, albahaca, romero, salvia e hinojo y en algunas combinaciones se incluye lavanda. En la sección de especias puede aparecer bajo el nombre Herbes de Provence. Puede hacer la preparación en casa mezclando tres cucharadas de cada una de mejorana, tomillo y ajedrea (summer savory) con una cucharadita de cada una de albahaca y romero y media cucharadita de cada una de salvia e hinojo.

Agradecería que me explicaran qué son movimientos envolventes y para qué preparaciones se usan. Zury

• Son aquellos que se usan cuando hay que unir una preparación con otra que tiene mucho aire, como claras de huevo batidas, sin perder el aire. Se integra primero alrededor de una cuarta parte de las claras batidas recogiendo desde abajo y volteando. Luego se integra el resto, repitiendo el mismo movimiento. La mejor herramienta para esto es una espátula de caucho.



**¿Has probado el nuevo  
Pancake Integral  
y el Sirope Light?**

**Menos calorías, más nutrición  
y más sabor.**

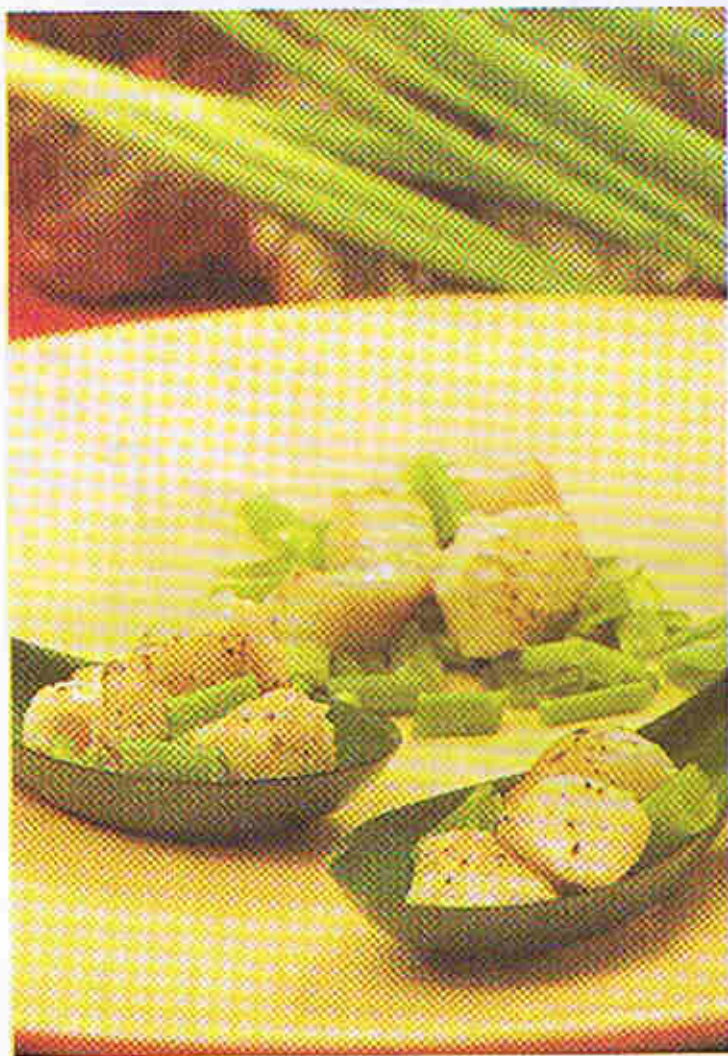


**Calidad Confiabilidad Nutrición**

[www.goldmills.com.pa](http://www.goldmills.com.pa)



## Corvina en salsa de jengibre



### INGREDIENTES

1-1/2 libra de filetes de corvina cortados gruesos  
 1 limón (el jugo)  
 2 dientes de ajo  
 2 cdas. de jengibre picadito  
 2 cdas. de aceite de ajonjolí  
 2 cdas. de aceite vegetal  
 1/4 taza de cebolla picadita  
 1-1/2 taza de caldo de pescado  
 1/4 taza de jerez  
 1 cda. de harina  
 1 taza de cebollina picada en trozos de 1/2 pulgada de largo  
 Sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO

Corte el pescado en dados de 1". Sazone con sal, pimienta y limón. Reserve. Saltee la cebolla con el jengibre en la mitad del aceite hasta que esté transparente. Retire y reserve. Dórese la corvina en 1 cucharada de aceite de ajonjolí mezclada con 1 cucharada de aceite vegetal. Cuando esté dorada, agregue la mezcla de cebolla con jengibre, el jerez y cocine un minuto. Añada una taza de caldo de pescado y mezcle el resto con la harina. Antes de que empiece a hervir agregue el caldo con la harina, revolviendo bien para que no se formen grumos. Cocine por 5 minutos para que espese la salsa. Antes de servir, saltee la cebollina cuidando que quede crujiente y que no pierda su color verde intenso. Incorpore al pescado. Sirva inmediatamente. Rinde de cuatro a cinco porciones.

## Hojas de mostaza en salsa de ostras



### INGREDIENTES

1 manojo de hojas de mostaza  
 2 cdas. de aceite de ajonjolí  
 2 cdas. de aceite vegetal  
 1/2 taza de salsa de ostras (ostiones)  
 2 dientes de ajo

### PROCEDIMIENTO

Lave bien las hojas de mostaza y pique en

tiras gruesas hasta la mitad del tallo. Caliente bien una sartén o wok con el aceite. Agregue los ajos y luego las hojas de mostaza por partes. A medida que van marchitando retire y añada otra porción. Una vez que todas estén marchitas añada la salsa de ostras a las hojas de mostaza, revuelva bien y sirva. Rinde de cuatro a cinco porciones.



## Fideos con cebollina



### INGREDIENTES

1 libra de fideos chinos de huevo  
2 cdas. de aceite de ajonjolí  
2 cdas. de aceite vegetal  
2 tazas de cebollina picadita  
1/4 taza de cilantro  
1/4 taza de jerez  
2 cdas. de salsa de soya  
1 cda. de salsa picante

3 cdas. de maní molido  
4 onzas de pepita de marañón  
1/2 taza de caldo de pollo

### PROCEDIMIENTO

Cocine los fideos en abundante agua con sal, por el tiempo que indique el paquete (Suele ser entre 10-15 minutos). Cuele y bañe con agua fría. Aparte, saltee la

cebollina con el cilantro en el aceite. Añada el jerez, la salsa de soya, la salsa picante y el maní molido, revolviendo después de cada adición. Agregue la pepita de marañón, y por último el consomé, despegar bien todos los sabores que se han adherido a la sartén. Incorpore los fideos, revuelva bien y sirva caliente. Rinde de cinco a seis porciones.

## Sopa de wanton



### INGREDIENTES

2 litros de consomé  
8 wantones  
1 taza de cebollina  
1/2 taza de cebolla picada finita  
2 cdas. de salsa de soya

### PROCEDIMIENTO

Sofría la cebolla en 1 cucharada de

aceite, hasta que esté transparente. Agregue la salsa de soya y la cebollina, saltee un minuto y reserve. Caliente el consomé, agregue los vegetales salteados y los wantones y hierva hasta que los wantones estén cocidos. Sirva bien caliente con dos wantones en cada plato. Rinde cuatro porciones.



# Pollo con vegetales



## INGREDIENTES

3/4 libra de filetes de encuentro  
 1/2 cdta. de sal  
 1 clara de huevo batida  
 3 cdas. de maicena  
 2 cdas. de aceite de ajonjolí  
 2 cdas. de aceite vegetal  
 1 taza de snap peas o habichuelas chinas  
 1/4 libra de hongos rebanados  
 1 lata de brotes de bambú  
 4 ramas de cebollina

1 zanahoria cortada en ruedas delgadas  
 2 cdas. de jengibre picadito  
 2 cdas. de jerez  
 2 cdas. de salsa de soya  
 1 cda. de miel de caña

## PROCEDIMIENTO

Pique los filetes de encuentro en tiras. Bata las claras y agregue la maicena y sal. Pase el pollo por esta mezcla. Saltee el pollo en el aceite bien

caliente por partes, retirando se vaya dorando. En el mismo saltee los vegetales con el jengibre hasta que doren pero que queden crujientes. Una vez dorados los vegetales, agregue de vuelta el pollo. Revuelva con los vegetales. Agregue la salsa de soya, el jerez y la miel de caña. Revuelva bien y sirva de inmediato. Rinde de cuatro a seis porciones.



# Cocinando en un wok

EL WOK ES DE SUMA UTILIDAD EN LA COCINA, ESPECIALMENTE CUANDO QUEREMOS SALTEAR CARNES O VEGETALES. PARA QUE SU PRODUCTO FINAL QUEDE BIEN DEBE ESTAR BIEN CALIENTE Y LOS INGREDIENTES DEBEN SALTEARSE EN PEQUEÑAS CANTIDADES.



**01** Caliente el aceite en el wok



**02** Rote el wok para cubrir toda la superficie



**03** Añada los sazónadores como ajo y jengibre



**04** Mueva bien para que no se quemen



**05** Incorpore los vegetales más firmes



**06** Luego añade los que se cocinan más rápido



**07** Mueva hacia un lado y añada la salsa



**08** Revuelva bien para que la salsa los cubra



**09** Sirva inmediatamente. Acompañe con arroz

**TIP** • Para saltar carnes o pollos hay que añadirlos en pequeñas cantidades, máximo entre 8 y 12 onzas. Deberá saltar varias porciones separadas.





# LA NOVENA

**LA NOVENA HA SIDO DISEÑADO PARA OFRECER A SUS CLIENTES UN AMBIENTE AGRADEABLE EN EL CUAL DISFRUTAR DE EXCELENTE COMIDA VEGETARIANA PREPARADA FRESCA CADA DÍA CON LOS MEJORES INGREDIENTES.**

**A**rturo Smith, propietario de la Novena, estudió ingeniería química en Alemania y luego obtuvo un doctorado en química orgánica. Trabajó por doce años en Refinería Panamá, pero siempre mantuvo vivo el sueño de tener un restaurante de comida vegetariana. El mismo adoptó esta dieta hace años. Con la asesoría del Chef Alonso Williams quien implementó el menú escogido por Smith y entrenó a Iván González y Humberto González, las caras detrás del fogón, en la preparación de cada uno de los platos, la Novena abrió sus puertas al público el 27 de abril de 2005. De Bocas del Toro traen cacao que procesan y utilizan en la preparación de postres, entre ellos la Extravaganza Chocolatera, su estrella. Hay un rinconcito para quienes desean leer mientras disfrutan un cafecito o una bebida de frutas con relajante música clásica de fondo. La idea es que el cliente se sienta como en casa. El nombre, en honor a Beethoven y sus sinfonías.

**LA NOVENA:** Restaurante vegetariano

Edificio 71, Vía Argentina, El Cangrejo

Frente a Happy Copy

Teléfono: 264-3376

Correo electrónico: la\_novena@hotmail.com

Lunes a domingo de 10:00 am a 10:00 pm

Cerrado los martes

## Tomates rellenos



### INGREDIENTES

- 8 tomates grandes
- 1/2 de libra (125 gramos) de fideos finos
- 2 cebollas
- 1/4 de barra de mantequilla
- 1/2 libra (250 gramos) de calabacines
- 2 dientes de ajo
- 2 manojos de perejil finamente picado
- 2-1/2 onzas (75 gramos) de queso Edam rallado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 5 onzas (150 gramos) de queso Gouda en rebanadas
- 1 manojo de albahaca fresca
- Sal al gusto
- Pimienta blanca molida al gusto

### PROCEDIMIENTO

Cocine los fideos por dos minutos en agua hirviendo con sal. Cuele y reserve. Corte la tapa de los tomates, saque el corazón con una cucharita y apriete la masa en un colador. Reserve el líquido como caldo de sopa. Salpimente los tomates y deje escurrir boca abajo. Pele y corte las cebollas en trozos finos. Coloque las cebollas en un molde refractario, añada la mantequilla y coloque sobre el fogón a fuego lento para glasear las cebollas. Corte los calabacines en rodajas y añada en el molde con las cebollas. Incorpore el ajo molido y cocine hasta que se comiencen a dorar los calabacines. Aparte, mezcle el perejil con el queso Edam rallado, el aceite, el puré de tomate. Salpimente e incorpore los fideos. Rellene los tomates con esta mezcla y coloque sobre la cama de calabacines con cebolla. Coloque las tapas de los tomates y sobre ellas una rebaanada de queso Gouda. Hornee por 20 minutos a 225° F. Retire y decore con hojas de albahaca fresca. Rinde cuatro porciones. Recomendamos servir con arroz con guisantes y zanahorias, o papa hervida.





## Ensalada de peras y almendras

Smith es quien se ocupa  
personalmente de escoger  
cada uno de los ingredientes  
que se utilizan en sus platos.  
¡Sólo los mejores!

### INGREDIENTES

1 cabeza mediana de lechuga romana morada  
2 peras cortadas en rodajas  
1/2 cebolla morada cortada en anillos  
4 cucharadas de almendras tostadas en hojuelas  
Aderezo de vinagre balsámico  
aderezo de vinagre balsámico  
1 taza de vinagre balsámico  
1 cdta. de mostaza  
2-1/2 tazas de aceite de semillas de girasol  
2 cdas. de azúcar  
1 cdta. de ajo molido  
Sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO

Pique la cebolla al tamaño de un bocado. Retire el corazón de las peras y corte en rodajas (necesitará tres por

porción). Pele y corte la cebolla en anillos. Coloque estos ingredientes en una fuente amplia y añada las almendras y el aderezo. Revuelva bien y decore cada porción con un abanico de tres rebanadas de pera. **Aderezo:** Mezele bien todos los ingredientes listados. Rinde cuatro porciones.

### TUS NOTAS



# Pastel vienés de manzana



## INGREDIENTES

### masa

200 gramos (7 onzas) de harina

1 huevo

10 gramos (media cda.) de azúcar granulada

1 limón

1/4 cda de extracto de vainilla

1 barra de mantequilla bien fría

1 pizca de sal

### crema

2 huevos

60 gramos (3 cdas.) de azúcar granulada

1/4 cdita de extracto de vainilla

250 gramos (1/2 libra) de queso crema

### cubierta

75 gramos (2-1/2 onzas) de almendras tostadas

en hojuelas

4 manzanas verdes

75 gramos (2-1/2 onzas) de pasitas lavadas y escurridas

para el molde

mantequilla y harina

## PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 350° F. **Masa:**

Coloque la harina en una superficie de trabajo plana y forme un hueco en el

centro. Bata el huevo y viértalo en el hueco. Añada la sal y el azúcar. Lave el limón con agua caliente, seque y ralle la cáscara. Añada a la harina la mitad de la ralladura de limón y la vainilla.

Incorpore la mantequilla (que debe estar bien congelada) picada en trozos y amase rápidamente hasta obtener una masa homogénea. Refrigere por media hora.

**Crema:** Separe los huevos y bata la yema con el azúcar y la vainilla hasta que estén cremosos. Añada el queso crema y revuelva bien. Aparte, bata las claras con la pizca de sal, a punto de merengue.

Incorpore las claras y la otra mitad de la ralladura de limón a la crema usando movimientos envolventes. Refrigere.

**Cubierta:** Corte las manzanas, retire el centro y pele. Corte cada cuarto de manzana en rebanadas lo suficientemente gruesas para que no se desboronen.

Exprima el jugo del limón sobre las manzanas. Coloque en un molde refractario y hornee a 350° F. **Armado:** Unte un molde refractario de 10" de diámetro con mantequilla y espolvoree con harina.

Estire 2/3 partes de la masa con un rodillo entre dos láminas de papel encerado y coloque en el fondo del molde. Forme un rollo con el resto de la masa y utilice para decorar el borde del molde, ajustándolo con los dedos. Cubra el fondo del molde con la mitad de la crema y coloque las rebanadas de manzana en espiral como levantando un tejado. Esparza las almendras y las pasitas sobre las manzanas y cubra con la otra mitad de la crema. Hornee por aproximadamente 50 minutos. Cuando se haya dorado la superficie, cubra con papel de aluminio y termine de hornear. Sirva caliente y acompañado con helado de vainilla.



**BOTELLAS PARA EL RON PONCHE**

Si su especialidad es el ron ponche tiene dos opciones, comprar botellas genéricas por caja y decorarlas ya sea con una etiqueta bonita, una cinta o un lazo, o escoger



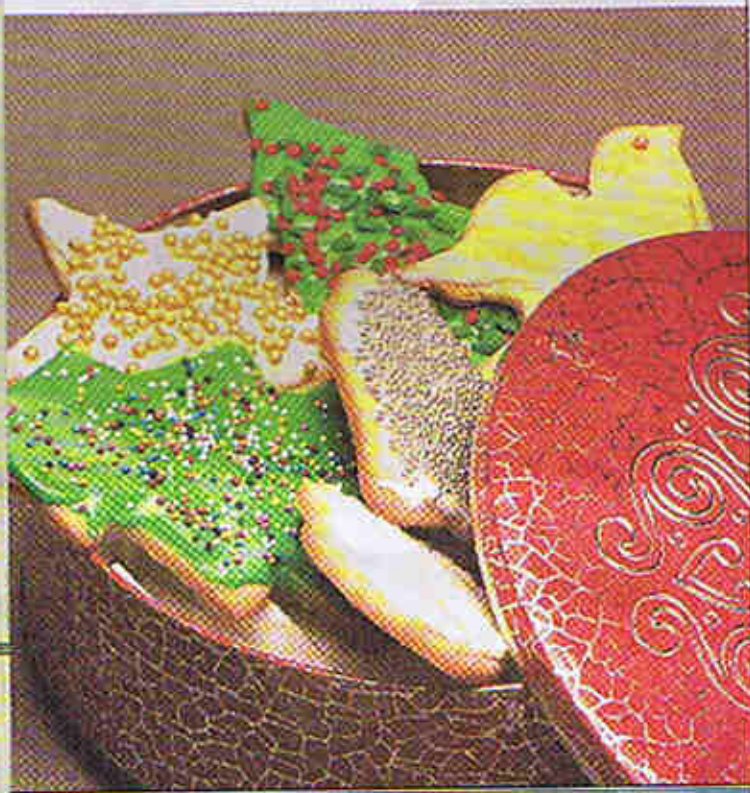
cuidadosamente botellas bonitas y decorativas para envasarlo. Lo más importante es que revise que tengan tapas bien ajustadas que le permitan almacenarlo y transportarlo sin problemas.

**PARA LAS GALLETAS: BOTAS**

Regale sus galletas navideñas dentro de una colorida bota y arrancará sonrisas a los niños e incluso a sus compañeros de trabajo que seguramente apreciarán encontrar sobre su escritorio un divertido regalito. Para que las galletas se mantengan frescas, métalas en una bolsita plástica de cierre hermético. Decore la bota con papel de seda o papel celofán navideño y listo.

**NOVEDADES DEL PATIO**

Aunque el calendario indica que aún faltan aproximadamente dos meses para la Navidad, ya las tiendas están llenas de mercancía navideña.

**PREPARANDO LA NAVIDAD**

Aunque no somos de caer en la vorágine de adelantar las fiestas y colgar las guirnaldas navideñas en noviembre, si recomendamos que empiece a planificar cómo quiere celebrar esta fiesta tan importante, sobre todo si le toca hacer la cena de Nochebuena en casa o si desea enviar a las amistades productos de su cocina como regalo de Navidad. Para esto es importante que prepare su lista lo antes posible. Seguro algunos de sus amigos prefieren dulces, mientras que otros recibirán un paté o un chutney con una gran sonrisa. La cocina puede hacerse en uno o dos días, pero es conveniente ir adelantando la compra de los envases, bolsitas, frascos y demás recipientes en los que planea colocar sus delicias. Si compra temprano encontrará mayor variedad, mientras que si espera a las fechas más cercanas al 24, seguramente podrá aprovechar algunos descuentos.

**DOS EN UNO**

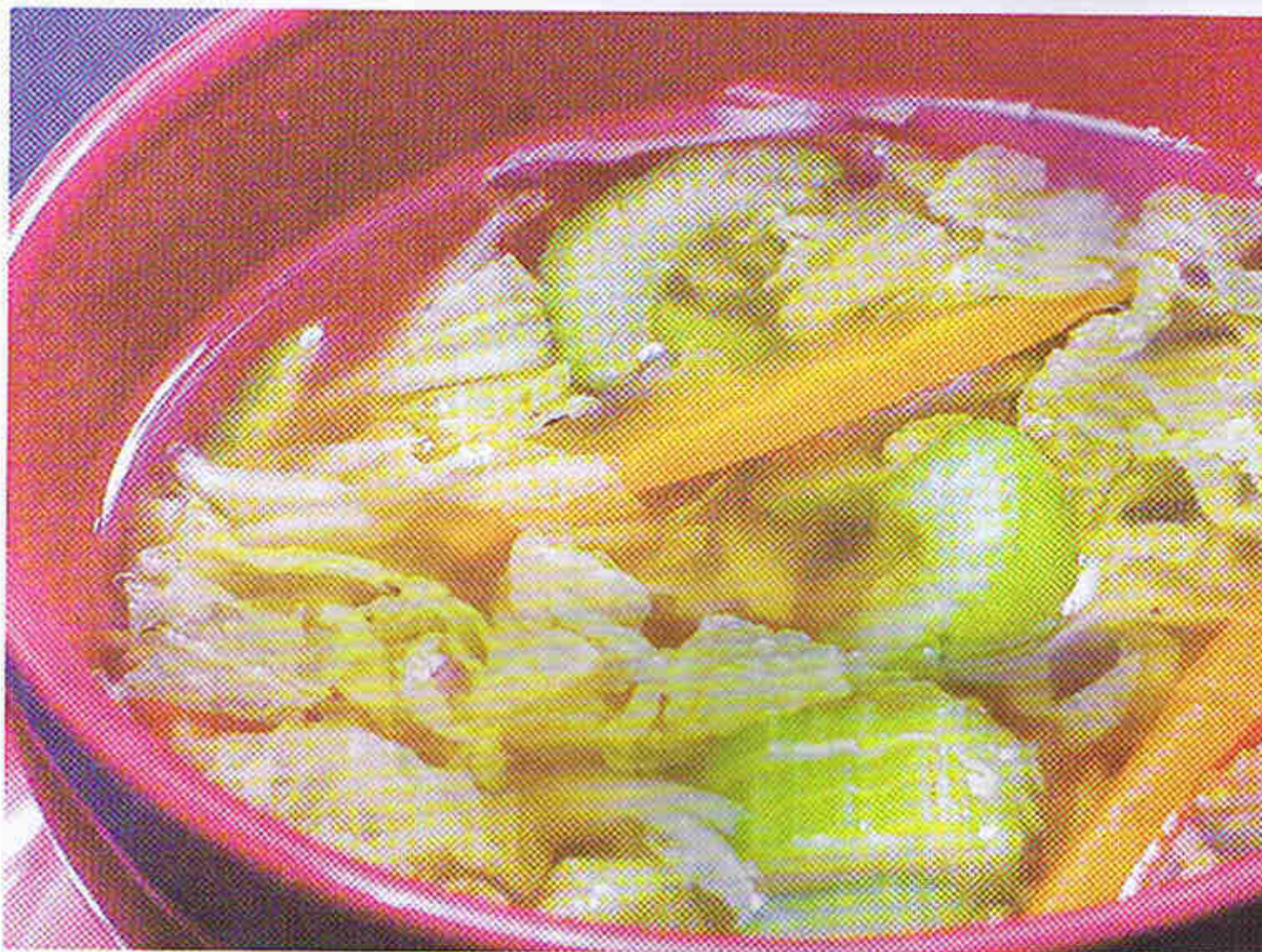
Una forma diferente de regalar un paté es colocarlo en una mantequillera con tapa. Para que no se mueva la tapa puede forrar la pieza con papel plástico del que se pega y luego envolverla en celofán navideño. Así, luego de consumir el paté, queda el envase que puede usarse todo el año.

**FRASCOS PARA MERMELADAS**

Si lo suyo son las mermeladas, caramelos o chutneys está de suerte porque cada vez se consiguen más los frascos para conservas en los supermercados y tiendas locales. Puede comprar sólo las tapas si las suyas han perdido el sello.







La receta 'light'

## Sopa de Vegetales

### INGREDIENTES

- 2-1/2 litros de consomé
- 3 tazas de repollo chino picadito
- 1/2 taza de cebollina picadita
- 1/2 taza de apio picadito
- 1/2 taza de zanahoria picada en tiras delgadas
- 2 cdas. de salsa de soya

### PROCEDIMIENTO

Caliente el consomé y agregue todos los vegetales menos la

cebollina. Cocine por unos minutos hasta que las zanahorias estén al dente. Agregue la salsa de soya, deje hervir, añada la cebollina y sirva. Rinde para 6 porciones de 40 calorías cada una.

### TUS NOTAS



# Escoja lo mejor

Debemos ser exigentes al comprar vegetales y frutas frescos. Si compramos los que están en estación conseguiremos mejor calidad a un mejor precio



## Y planifique la compra

**LOS PRODUCTOS FRESCOS** se mantienen en óptimas condiciones entre cinco y siete días. Usando este parámetro podemos planificar mejor nuestra compra. En primer lugar considere cuándo los va a usar. Por ejemplo, si va a preparar una ensalada de aguacate dentro de cinco días, compre los aguacates verdes para que estén maduros al momento de usarlos. Lo ideal al comprar frutas es que la maduración sea escalonada. Si compra melón, piña y papaya y todas están maduras, lo más probable es que alguna esté pasada al momento de consumirla, pero si compra la piña madura, el melón pintón y la papaya verde podrá consumir frutas a punto toda la semana. Y recuerde el consumo de frutas y vegetales es muy saludable, pero debemos asegurarnos que aporten la mayor cantidad de nutrientes y para esto deben estar frescos.



### MAMÓN CHINO CON HELADO

1 lata de mamón chino en almíbar (lychee)  
1/4 de galón de helado de naranja-piña

• Coloque en una copa o fuente una capa de mamón chino con la mitad del almíbar. Cubra con dos o tres bolas grandes de helado de naranja piña y bañe con el resto del almíbar. Sirva inmediatamente. Rinde cuatro porciones



### RECONOZCA LAS FRUTAS MADURAS

Como guía general para saber cuándo una fruta está madura debemos fijarnos en lo siguiente: la piña debe tener la cáscara amarilla, sin magulladuras y se debe percibir el aroma.

El melón cantaloupe debe ceder un poco cuando se presiona el extremo opuesto al tallo. Su fragancia debe ser intensa, pues generalmente sabe a lo que huele cuando está a temperatura de ambiente. La papaya debe ser anaranjada o con manchas amarillo y naranja. No debe botar leche cuando se le pasa un cuchillo por la piel.

### GUÍA PARA LOS VEGETALES

Al escoger sus vegetales fíjese que no tengan magulladuras, ni puntos oscuros. Los pepinos deben tener la cáscara lisa, brillante y sin puntos suaves en las puntas. El brócoli y la coliflor deben tener las flores apretadas y los tallos no muy gruesos.

### ACERCA DEL TOMATE

Los tomates siempre deben estar de un color rojo intenso, si los va a usar para salsas asegúrese que estén maduros y que cedan un poco al presionarlos ligeramente. Cuando los vaya a usar para ensaladas, deben sentirse firmes al tacto.





TIPS DE SOFY

## MENÚ DEL DÍA

- Torrejitas de maíz
- Tortilla changa
- Tasaño en canastitas de patacón
- Mamallena

## TIPS

- La pataconera para hacer canastitas tiene de un lado un agujero redondo y del otro una pieza que sobresale. Al colocar el patacón y presionar éste queda en forma de canastita.
- Para ahorrar tiempo se pueden freír los patacones la primera vez, formar las canastitas y congelarlas. Al momento de usarlas sólo tendrá que freírlas por segunda vez.
- Estas canastitas pueden rellenarse también con frijoles molidos, carne molida guisada, pollo, vegetales a su gusto o cualquier combinación de los anteriores.

# Tasaño en canastitas de patacón



## INGREDIENTES

- 2 tazas de tasaño cortado en trocitos bien pequeños
- 1/2 taza de aceite
- 2 dientes de ajo picaditos o machacados
- 1 cebolla
- 2 pimentones rojos en tiritas
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de culantro picadito
- Sal, pimienta y picante al gusto

## PROCEDIMIENTO

Corte la cebolla en rebanadas y las rebanadas en cuatro. En una sartén caliente el aceite y

sofía el ajo y la cebolla, agregue el tasaño y los pimentones. Cocine a fuego alto por 5 minutos, revolviendo. Agregue la salsa de tomate, el culantro, sal, pimienta y picante al gusto. Baje la llama, tape y cocine de 8 a 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Aparte, pele los plátanos y corte trozos como si fuera a preparar patacones. Fría los trozos de plátano y retirelos del aceite. Coloque cada trozo dentro de una pataconera para hacer canastitas. Fría nuevamente los plátanos en forma de canastita. Rellene las canastitas de patacón con el tasaño.

ELLAS Y TU  
con Ana Gabriela



Busca las recetas  
en [www.tvn-2.com](http://www.tvn-2.com)

Aprende a preparar  
deliciosas recetas con

LA COCINA  
DE SOFY



tvn

Domingos 10:30am Que Bueno es Estar